Les grands systèmes alimentaires
Cours nº 106

Le terme « système alimentaire » désigne toute façon particulière de s'alimenter, généralement prônée par son initiateur et adoptée par un assez grand nombre d'individus. Certains systèmes alimentaires sont très largement suivis. Dans d'autres cas, les adeptes se font un peu plus rares. Néanmoins ces derniers suivent des règles alimentaires bien établies, ce qui permet de parler de système.

Omnivorisme

Certains systèmes alimentaires existent depuis longtemps et sont plutôt originaires d'une nécessité de survie et d'un opportunisme alimentaire que d'une réelle étude ou réflexion portée sur l'alimentation humaine. Ce sont des systèmes qui semblent s'être imposés d'eux-mêmes et qui sont pourtant reconnus d'une façon officielle (le guide alimentaire canadiens, par exemple, est supporté par la majorité des médecins et enseignés dans les écoles au Canada). Cependant, le fait que ces systèmes soient populaires ou habituels ne constitue pas une réelle preuve de leur légitimité.

Le tout premier système alimentaire sur lequel nous devons nous pencher est l'**omnivorisme.** Il s'agit d'un terme utilisé pour faire référence au système alimentaire le plus répandu dans le monde occidental. Comme son nom l'indique, c'est un système qui prône une alimentation variée, incluant des produits carnés, des sous-produits animaux, des céréales, des fruits, des légumes, etc. Dans ce système, on porte cependant rarement une attention spéciale à la qualité des aliments. On se contente de consommer ce que le marché conventionnel offre. La présence d'additifs alimentaires dans la nourriture et la consommation d'aliments raffinés ne sont pas considérées comme étant problématiques. Il s'agit d'un système mené majoritairement par le marché de l'alimentation et les goûts des consommateurs.

Le terme omnivorisme est d'ailleurs un peu trompeur. Les adeptes de ce système ne sont pas de véritables omnivores. Par exemple, ils ne consomment généralement pas d'insectes ou de de vers. Ils ne consomment pas non plus de bois comme le font les termites. Les viandes qu'ils consomment sont habituellement cuites. Elles proviennent d'animaux morts et non pas vivants.

Dans les milieux officiels, l'omnivorisme est habituellement présenté comme étant une façon idéale de s'alimenter. Bien entendu, il est permis d'en douter. Le simple fait, que ce système soit majoritaire et conventionnel ne justifie malheureusement pas la valeur qu'on lui confère. On ne trouve pas dans l'omnivorisme ce souci de faire mieux, de se particulariser, de s'améliorer. Les

adeptes de ce système se contentent souvent de suivre le courant.-On suppose que si à peu près tout le monde s'alimente de cette façon, c'est que c'est valable et souhaitable.

Le principe mis de l'avant dans l'omnivorisme s'inscrit davantage dans la recherche de ce qui est plaisant et facile en matière alimentaire que dans un but de santé. Pour la majorité des omnivores, l'alimentation doit être agréable principalement. Cela permet à l'industrie de la nourriture de pousser la vente de produits en visant la rentabilité sans accorder une réelle importance à la valeur nutritive et à la qualité des aliments utilisés.

Carnisme

Le **carnisme** n'est pas un système alimentaire indépendant. Il s'intègre plutôt dans d'autres grands systèmes alimentaires, comme c'est le cas pour l'omnivorisme. Il s'agit d'une expression relativement récente, faisant référence à la consommation et à la promotion de l'inclusion de produits animaliers dans l'alimentation humaine. Dans un nombre grandissant de milieux, la considération des produits carnés comme nourriture est définie comme étant du carnisme.

Naturisme

Le prochain système alimentaire que nous allons maintenant examiner est celui qu'on appelle le **naturisme**, ou l'alimentation naturiste. Parce que le naturisme déborde largement la question alimentaire et met l'accent sur l'application d'un certain nombre de facteurs naturels de santé, il existe une distinction entre l'omnivorisme et l'alimentation naturiste. Dans cette dernière, on rencontre une préoccupation pour la santé. Le naturisme (qu'il ne faut pas confondre ici avec le nudisme) préconise une alimentation nettement plus qualitative que celle de l'omnivorisme. Dans le naturisme, on rencontre un souci sérieux pour la consommation d'aliments sains.

Bien que les naturistes incluent les viandes dans leur alimentation, ils font des efforts pour rechercher les viandes les plus saines et en limitent la consommation. Ils soutiennent que les viandes ne devraient pas être consommées plus d'une fois par jour. Les plus exigeants limitent leur consommation des viandes à trois ou quatre fois par semaine.

Les naturistes portent d'ailleurs une attention toute spéciale à tous leurs aliments. Ils refusent notamment de consommer des aliments raffinés et dénaturés. Les aliments qui renferment des additifs alimentaires indésirables sont également écartés. Ils recherchent des aliments purs. De plus, l'alimentation naturiste reconnaît le bien-fondé de la notion des suppléments alimentaires.

Il est clair que l'alimentation naturiste est plus en accord avec l'application des bonnes habitudes de vie prônées par l'approche Hygionomiste® que ne l'est l'alimentation omnivore plus courante. Les individus qui portent une attention spéciale à la qualité de leur alimentation, posent un geste valable. Ils améliorent leurs chances d'avoir une nutrition saine. Ils font preuve d'initiative et de détermination. Il s'agit d'un geste de prise en charge personnelle de notre santé qui est responsable et bénéfique.

Végétarisme

Le grand système alimentaire que nous allons maintenant examiner est celui du **végétarisme**. Comme plusieurs le savent, il existe des gens qui refusent de consommer des produits carnés. Les raisons qui justifient ce choix sont variées. Certains le font pour des raisons philosophiques et morales. Ils refusent de participer à la souffrance que le carnisme impose aux animaux, ainsi qu'à la déforestation exigée pour leur élevage. Le végétarisme ainsi que le végétalisme et le véganisme, décrits plus bas, permettent une diminution des impacts environnementaux engendrés par les fermes d'élevage. De plus, les animaux élevés pour leur viande sont nourris jusqu'à maturité grâce aux récoltes provenant de champs qui pourraient être cultivés pour nourrir directement un bien plus grand nombre d'êtres humains.

À n'en pas douter, il s'agit-là de nobles pensées. La consommation de chaire animale suppose évidemment que des animaux sont tués. Ceci ne se fait pas sans souffrance. Elle implique aussi l'utilisation de méthodes d'élevage qui sont souvent dénaturées et néfastes pour la santé de l'animal. Ces méthodes imposent, à divers degrés de sévérité, des contraintes aux animaux. Ceux qui refusent de participer à toutes ces souffrances, font preuve de compassion et d'altruisme.

À ce sujet, si les gens devaient tuer eux-mêmes les animaux qu'ils consomment, il est permis de penser que beaucoup d'entre eux s'orienteraient vers une alimentation végétarienne. Lorsque d'autres tuent à notre place les animaux dont nous consommons la viande, nous n'avons pas l'impression de participer à une tuerie. Dans les faits, c'est pourtant ce qui se produit. Les omnivores et autres adeptes du carnisme sont responsables de la mort des animaux qu'ils consomment.

Il existe aussi des végétariens qui choisissent de ne pas consommer de viande pour des raisons de santé. Ils estiment que l'être humain n'est pas un carnivore et que, par conséquent, la consommation de la viande ne lui convient pas. Ils croient que l'être humain appartient plutôt à la famille des frugivores, comme c'est le cas des grands singes anthropoïdes (gorilles, orangs-outangs, chimpanzés, etc.).

Dans la grande famille du végétarisme, on trouve plusieurs catégories d'adeptes. Il y a, dans un premier temps, une tendance qu'on appelle le faux végétarisme (parfois appelée **flexitarisme**). En effet, certains individus choisissent de diminuer leur consommation de viande en adoptant une alimentation partiellement végétarienne. Certains peuvent choisir d'exclurent un type de produits carnés en particulier. C'est le cas, de ceux qui s'abstiennent de consommer des viandes rouges, mais qui incluent d'autres types de viandes dans leur alimentation, comme la volaille et le poisson.

Une telle attitude marque une certaine ouverture d'esprit. Une alimentation moins chargée en toxines animales est une avancée pour faciliter la digestion et favoriser la santé. Toutefois, ce n'est pas une véritable alimentation végétarienne. Par définition, le végétarien est celui qui ne consomme pas de produits carnés, quels qu'ils soient. La diminution de l'apport en produits carnés dans l'alimentation peut cependant favoriser la transition vers une alimentation complètement végétarienne.

On rencontre aussi des gens qui ne consomment ni viande blanche ni viande rouge, mais qui consomment du poisson et des fruits de mer. Ces derniers sont des produits carnés, il s'agit de la chaire d'un animal. Ces choix alimentaires ne rencontrent donc pas les critères du végétarisme et seraient exclus d'une alimentation végétarienne régulière. Si nous voulons être rigoureux avec les mots, nous pourrions dire que ces gens ont adoptés une alimentation quasi-végétarienne, mais qu'ils consomment encore certains produits carnés.

Les végétariens sont des gens qui excluent toute consommation de viande de leur alimentation. Ils ne consomment pas de viande rouge, pas de viande blanche, pas de poisson, pas d'abats, pas de fruits de mer ni même de gélatine. Ils peuvent cependant consommer des sous-produits animaux. Le lait, la crème, le beurre, le fromage, ne sont pas incompatibles avec l'alimentation végétarienne. Pas plus d'ailleurs que la consommation d'œufs. Les gens qui consomment des produits laitiers sont appelés des lacto-végétariens. Ceux qui consomment des œufs sont appelés des ovo-végétariens. Ceux qui consomment des produits laitiers et des œufs, sont des **lacto-ovo-végétariens**. Puisqu'un grand nombre de végétariens sont de tels consommateurs de sous-produits animaux, le terme végétarisme désigne habituellement ce type d'alimentation.

Végétalisme et véganisme

Il existe des individus qui pratiquent un végétarisme plus strict. Ils n'incluent pas de produits laitiers ou d'œufs dans leur alimentation. Ils ne consomment en fait que des végétaux. Pour se distinguer des lacto-ovo-végétariens, ils qualifient parfois leur façon de s'alimenter de **végétalisme** et on les appelle des végétaliens. À vrai dire, les termes végétarisme et végétalisme sont des synonymes. Ils sont cependant de plus en plus souvent utilisés pour départager

le végétarisme strict du végétarisme incluant la consommation de sous-produits animaliers.

Il existe une autre catégorie de végétarisme assez distincte : le **véganisme**. Cette mesure est pratiquée par les végétariens les plus dévoués. Ces individus, non seulement ne consomment pas de sous-produits animaux, y compris le miel, mais ils s'abstiennent de toutes les formes d'exploitation animale. Ils ne portent pas de manteaux de fourrure, de souliers en cuir, de ceintures en cuir, etc. Leurs préoccupations envers les animaux sont très grandes.

La diminution jusqu'à l'élimination de la consommation de produits animaliers est supportée par l'approche Hygionomiste®. Une alimentation végane ou végétalienne est conforme à l'application des facteurs naturels de santé et favorise la prévention de la maladie. Ces systèmes alimentaires ne sont cependant pas systématiquement garants d'une alimentation parfaitement saine. Il est toujours possible d'être végétalien et de continuer à consommer un grand nombre de produits nocifs pour la santé. Tel que décrit dans l'alimentation naturiste, la consommation d'aliments trop raffinés contenant des produits chimiques, pesticides ou autres substances toxiques doit être évitée dans la recherche d'une alimentation de qualité.

Fruitarisme

Il existe d'autres systèmes alimentaires moins connus, mais qui ont néanmoins été mis de l'avant et que l'on peut prendre le temps d'étudier. Certains individus ont prôné le **fruitarisme** comme type idéal d'alimentation. Comme son nom l'indique, ce système consiste à ne consommer que des fruits. Ce système peut sembler limitatif à plusieurs, mais lorsqu'on réalise la très grande variété de fruits qui est à notre disposition, on se rend compte que ce type d'alimentation demeure réaliste. Beaucoup de gens ignorent ce que sont vraiment les fruits. La tomate, par exemple, est souvent classée à tort parmi les légumes. Le piment, qu'il soit rouge, orangé ou vert, est un fruit, Le concombre, la citrouille, la courge et l'avocat sont également des fruits. D'une certaine façon, les noix sont des fruits. On dit que ce sont des fruits oléagineux. Les gousses de fèves, lorsque les légumineuses qui s'y trouvent n'ont pas encore atteint leur maturité, peuvent être considérées comme des fruits. En fait, on définit un fruit comme étant la partie comestible d'un végétal qui résulte de la pollinisation d'une fleur.

Macrobiotique

L'alimentation macrobiotique (aussi appelée la **macrobiotique**) qu'on doit au Japonais George Ohsawa, a été proposée à la fois comme une philosophie, un art de vivre et une manière de se nourrir. Elle introduit le principe d'équilibre du *yin* et du *yang*. Ce principe est très particulier et difficile à cerner. Par exemple,

les légumes dont les racines sont peu profondes seraient *yin*, alors que ceux dont les racines sont profondes seraient *yang*. Les céréales constituent les aliments de base de la macrobiotique. On estime que leur teneur en minéraux est la plus proche de celle du corps humain. Quant aux fruits, ils contiendraient, toujours selon la macrobiotique, beaucoup trop de potassium. Évidemment, les principes de la macrobiotique ne concordent pas constamment avec ceux de la naturopathie. Le potassium des fruits est jugé souhaitable en naturopathie puisqu'il justifie, en partie, le résidu alcalin laissé dans l'organisme, comme nous l'avons vu dans notre cours sur le résidu acido-basique des aliments (104). Toujours à la lumière des principes de l'approche HYGIONOMISTE®, ajoutons qu'une forte consommation de céréales laisse un trop grand résidu acide dans l'organisme. Ajoutons aussi que l'alimentation macrobiotique fait peu de place aux crudités. Elle met cependant beaucoup l'accent sur la nécessité de la mastication, ce qui facilite la digestion.

Germivorisme et crudivorisme

Le **germivorisme** préconise une alimentation à base de graines germées. Ces graines peuvent être des céréales ou des légumineuses. La richesse nutritive de ces graines germées (germinations) est remarquable. Les germinations ont notamment été mises de l'avant par l'Américaine Ann Wigmore, fondatrice du Ann Wigmore Natural Health Institute. Elles sont utilisées surtout en trophothérapie (alimentation thérapeutique) dans le traitement de plusieurs maladies. Bien qu'elles puissent être considérées comme un système alimentaire à elles seules, les germinations s'inscrivent dans un contexte plus général que certains appellent l'**alimentation vivante**. Sous ce vocable, cette dernière inclut les graines germées, les jeunes pousses, les fruits et les légumes crus. Remarquons ici que la consommation de grains germés ne peut pas être considérée comme une alimentation à base de céréales ou de légumineuses, mais bel et bien comme de jeunes pousses de légumes. Sous cet angle, l'alimentation vivante devient une forme de végétarisme basé sur la consommation de fruits et de légumes crus. Sa valeur thérapeutique ne fait aucun doute. Parfois, cette forme d'alimentation basée sur la consommation de végétaux crus est aussi appelée **crudivorisme**. L'approche Hygionomiste® reconnaît les bienfaits d'une telle alimentation. Ce système alimentaire permet de conserver dans les aliments consommés toutes les vitamines et enzymes qui peuvent être perdues ou détruites lors de la cuisson. Les fruits et légumes sont au maximum de leur valeur nutritive lorsqu'ils ne sont pas altérés ou transformés.

Fletcherisme

Le **fletcherisme**, malgré sa simplicité, peut avoir sa place dans les systèmes alimentaires. Il a été mis de l'avant par Horace Fletcher, un anglais né en 1849 et décédé en 1919. Gravement malade, Fletcher parvint à retrouver la santé

simplement en mastiquant à fond ses aliments. Il écrivit plusieurs ouvrages sur le sujet et fonda une association de « masticateurs ». Il fût d'ailleurs éventuellement connu sous le nom de « Grand masticateur ».

Sa technique exige de mâcher 36 fois chaque bouchée avant d'avaler un aliment. Fletcher se rendit compte que les aliments crus se prêtent beaucoup mieux à la mastication que les aliments cuits. De plus, Fletcher avait remarqué qu'une mastication très poussée lui permettait de très bien se nourrir avec un apport alimentaire réduit, tout en disposant de plus de forces.

Il est clair qu'un aliment complètement mâché se digère beaucoup mieux qu'un aliment avalé rapidement. Si la digestion est meilleure, il en résulte aussi une meilleure assimilation et moins de toxines à éliminer. Dans les soins à proposer aux malades, surtout dans le cas des troubles digestifs, le naturopathe ne doit jamais oublier les mérites du **fletcherisme**. Cette méthode simple présente une grande efficacité.

Leucocytose digestive

Il importe de souligner maintenant un phénomène relié au végétalisme et plus particulièrement, à la consommation des végétaux crus. Je veux parler ici de la prévention de la « leucocytose digestive ». La leucocytose digestive est cette réaction de défense de l'organisme qui mobilise un nombre plus ou moins grand de leucocytes (globules blancs). Ces derniers se concentrent dans le sang au niveau de la paroi intestinale, dépendamment des aliments consommés.

Ce phénomène a été étudié et décrit par le Dr Paul Kouchakoff, de l'Institut de chimie clinique de Lausanne, dans les années 1930. Ce chercheur a constaté que l'ingestion d'aliments cuits entraîne, dans le sang qui se situe dans la région des organes digestifs, une augmentation du nombre des globules blancs.

Normalement, on trouve environ 5 000 globules blancs par mm^3 de sang. Une ingestion de fruits crus ou de légumes crus n'entraîne pas cette leucocytose digestive. Mais si l'on fait cuire ces aliments, on note une concentration plus élevée des globules blancs dans la muqueuse des organes digestifs. Dépendamment des aliments cuits que l'on consomme, la leucocytose digestive peut durer de quelques minutes à quelques heures.

La consommation des viandes, des charcuteries et des abats, provoque une forte leucocytose digestive. Celle des autres aliments cuits (oeufs, nouilles, fritures, etc.) entraîne aussi une leucocytose assez forte. C'est le cas aussi du sucre blanc et du vinaigre. Les fruits et les légumes, cuits à base température, produisent une leucocytose moins forte.

On peut interpréter la leucocytose digestive comme étant une réaction protectrice de l'organisme qui se défend contre une situation dérangeante. Tout aliment qui provoque une telle réaction de défense de l'organisme, indique qu'il ne convient pas vraiment à nos besoins nutritionnels. Cette réaction ne peut pas nécessairement être reliée à des états pathologiques. Elle indique cependant une difficulté rencontrée par l'organisme, difficulté qui peut être évitée.

Dans la recherche d'une saine alimentation, le phénomène de la leucocytose digestive ne devrait pas être ignoré. Pourtant les recherches de Kouchakoff n'ont jamais soulevé un grand intérêt dans les milieux officiels. Elles n'ont même pas été reprises par d'autres chercheurs. Le phénomène de la leucocytose digestive semble toutefois suffisamment sérieux pour qu'on y prête attention.

